

CAPACIDADE FUNCIONAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Silva, J. F.¹; Gonzaga, J.M²; Lisboa, M. G. C.²; Coutinho, G. F.²

¹Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba; fagner.edf@gmail.com

² Professora do Departamento de Educação Física da UEPB (Universidade Estadual da Paraíba).

RESUMO

O processo de envelhecimento pode levar ao comprometimento da capacidade funcional dos idosos, embora que o que irá agravar e acelerar a instalação de déficits na aptidão funcional será o sedentarismo. O presente estudo objetivou discutir a importância da capacidade funcional no processo de envelhecimento, a partir de uma revisão de literatura. Trata-se de um estudo bibliográfico realizado a partir de uma atividade desenvolvida na disciplina de Educação Física e Envelhecimento, do curso de Licenciatura em Educação Física, da UEPB. Para o levantamento bibliográfico optou-se por escolher artigos nacionais, nas bases de dados, estes artigos do período de 2010 a 2015, exceto os artigos conhecidos como clássicos da literatura, que estivessem disponíveis em periódicos indexados e nos bancos de dados: LILACS e SCIELO. Como resultados, pode-se afirmar que o estilo de vida é um importante fator na manutenção dos bons níveis de aptidão funcional, e como o processo de envelhecimento bem sucedido também decorre de uma prática constante. Portanto, diante do aumento da expectativa de vida o mais importante é garantir a longevidade com qualidade, ou seja, a idade cronológica não represente muitas vezes a idade biológica, padrão de sono bom, uma boa qualidade de vida, uma boa interação psicossocial e, um estilo de vida ativo, um envelhecimento pleno e bem sucedido.

Palavras Chave: Capacidade Funcional, Processo de Envelhecimento, Estilo de Vida.

ABSTRACT

The aging process can conduce to impaired functional capacity of of elder, although this will aggravate and accelerate the installation of deficits in functional fitness will be a sedentary lifestyle. This study provide a literature review about the functional capacity in the aging process. The review was obtained from 'Physical activity and Aging' curricular component of Physical Education course, Paraíba State University. To realize the literature review were chose nationals articles, published from 2010 to 2015, except the articles known as 'Classic Literature' available in periodic indexed and LILACS or SCIELO database. The results can affirm that lifestyle is an important factor in the maintenance of the good levels of functional capacity, and in the successful of aging process, both resulting of constant practice. Therefore, before the increase in life expectancy the most important is to ensure the longevity with quality, so the chronological age many times doesn't represent the biological age, good sleep pattern, good life quality, good interaction psychosocial and, active lifestyle, complete and successfull aging.

Keywords: Functional capacity, Aging process, Lifestyle

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, em si, pode levar ao comprometimento da capacidade funcional dos idosos, embora que o que irá agravar e acelerar a instalação de deficiências na aptidão funcional será o sedentarismo, uma vez que, o mesmo, é o fator marcante nas Instituições de Longa Permanência para Idosos, contribuindo rapidamente para o estado de dependência dessa população¹.

Levando em consideração que a presença de fatores limitantes (doenças ou imobilidades) pode desencadear diferentes impactos na vida diária do idoso, a capacidade funcional vem sendo apontada como um importante indicador da saúde no processo de envelhecimento. Nesse contexto, o assunto vem despertando o interesse de pesquisadores que buscam verificar, não somente a capacidade funcional, mas também os possíveis fatores associados ao seu comprometimento².

A avaliação da capacidade funcional é feita muitas vezes através de autorrelatos³, da avaliação da independência para realização das atividades de vida diária^{4,5}, e de testes físicos que constituem importantes indicadores da capacidade funcional⁶. Dentre os testes mais utilizados, pode-se destacar os testes motores da bateria de testes da AAHPERD – American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance⁷. Esta é a bateria mais antiga já desenvolvida para idosos e uma das mais utilizadas devido a sua fácil aplicação, o seu baixo risco na execução dos testes físicos, o seu baixo custo e sua assimilação com as atividades da vida diária.

Zago e Gobbi⁸ traduziram a AAHPERD para o português e realizaram adaptação do instrumento, revalidando assim, para a aplicação em idosos brasileiros ativos. Os mesmos também obtiveram valores normativos da bateria original e que possibilitaram a classificação dos idosos, conforme o resultado das aptidões funcionais e do índice de aptidão funcional geral¹.

Tendo em vista o aumento significativo dessa população e pensando na qualidade de vida do idoso, pesquisas que envolvem a capacidade funcional são extremamente pertinentes, pois, a garantia da independência nas atividades diárias, propicia uma melhor qualidade de vida e com isso a longevidade. Sendo assim, a capacidade funcional vem sendo apontada como um importante indicador da saúde de idosos, uma vez que a

presença de fatores limitantes como doenças ou imobilidades, podem desencadear diferentes impactos na sua vida diária⁹.

Nesse contexto, o presente trabalho objetivou discutir a importância da capacidade funcional no processo de envelhecimento, a partir de uma revisão de literatura.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi idealizado a partir de uma atividade desenvolvida para a disciplina de Educação Física e Envelhecimento, no semestre letivo de 2015.1 e, constou como parte do processo de avaliação da mesma. Esta é uma disciplina eletiva do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.

Trata-se de um estudo bibliográfico e para o levantamento bibliográfico optou-se por escolher artigos nacionais, no período de 2010 a 2015, nas bases de dados LILACS e SCIELO, exceto os artigos conhecidos como clássicos da literatura.

Foram utilizadas as seguintes palavras chave “envelhecimento”, “capacidade funcional”, “aptidão funcional”, “atividade física”, para a seleção dos artigos científicos. Após a leitura dos resumos, foram selecionados 13 artigos que se enquadravam dentro do objetivo do estudo. Como critério de inclusão utilizou-se: ano de publicação, população do estudo e artigos nacionais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA

Em diversos países as populações estão envelhecendo. Estudos mostram que o número de pessoas idosas cresce em ritmo maior do que o número de pessoas que nascem, acarretando um conjunto de situações que modificam a

estrutura dos países. O aumento do contingente de idosos é uma realidade tanto dos países desenvolvidos como em países em desenvolvimento, a exemplo do Brasil.

O envelhecimento é determinado pelas alterações biológicas não as dissociando das necessidades sociais, psicológicas e culturais. O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações biológicas, funcionais, sociais e intelectuais que ocorrem de forma natural, dinâmica, progressiva e irreversível^{10, 11,8}. Esse processo por si só já diminui a capacidade funcional do ser humano e as doenças crônicas tendem a acelerar este processo, principalmente se não houver acompanhamento médico.

Outro fator importante associado ao avanço da idade é o declínio no desempenho cognitivo. Cognição pode ser definida como funções e processos que, em conjunto, permitem que os sujeitos tomem decisões e se comportem de maneira inteligente¹².

Maneiras que permitam manter ou até aumentar as habilidades cognitivas podem ser importantes para a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, tendo em vista que o declínio cognitivo, em alguns casos, pode acarretar alterações na auto-estima e na qualidade de vida do idoso.

Mudanças no estilo de vida, como a prática sistematizada de atividades físicas, podem melhorar tanto o nível de aptidão física como ser um grande fator preventivo ou até mesmo, uma forma de auxílio do tratamento de doenças cognitivas. Encontramos na literatura que a prática regular de atividades físicas pode reduzir a depressão e os seus sintomas em idosos, proporcionando efeitos clínicos imediatos.

No Brasil, o ritmo de crescimento da população idosa tem sido sistemático e consistente. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD 2009¹³, o País contava com uma população por volta de 21 milhões de pessoas de 60 anos ou mais de idade. Com os dados da PNAD 2009, é possível traçar um breve perfil socioeconômico deste segmento populacional. As mulheres aparecem em maioria (55,8%), assim como os brancos (55,4%), e 64,1% ocupavam a posição de pessoa de referência no domicílio. A escolaridade dos idosos brasileiros é ainda

considerada baixa: 30,7% tinham menos de um ano de instrução. Pouco menos de 12,0% viviam com renda domiciliar per capita de até $\frac{1}{2}$ salário mínimo e cerca de 66% já se encontravam aposentados.

Diante desse contexto, podemos afirmar que a prática de atividade física pelos idosos é um importante fator para a manutenção da aptidão funcional, apesar do processo natural do envelhecimento e fatores a ele associados ocasionarem perdas nas diferentes qualidades físicas, a prática regular de exercícios físicos reduz os efeitos negativos do envelhecimento sobre as capacidades físicas, retardando as restrições à realização das atividades da vida diária (AVD's) e prolongando o tempo de vida ativa, independente e saudável de indivíduos idosos.

A prática de exercícios físicos tem sido proposta baseada nos efeitos benéficos sobre a autoestima e autoconceito dos idosos¹⁴. Além disso, a atividade física, sobretudo, quando praticada em grupo, eleva a autoestima dos idosos, contribui para melhora das relações psicossociais e do reequilíbrio emocional, associada ainda a vários fatores que culminam em uma melhor qualidade de vida¹⁵.

Os ganhos de força muscular, de massa óssea e desempenho mais eficiente das articulações são outros benefícios que o idoso obtém com a prática regular e adequada de atividade física, constituindo-se em importante fator para a prevenção das limitações nas atividades da vida diária, de quedas e outros acidentes, que também se apresentam como comorbidades em relação à depressão¹⁶.

O estilo de vida é um importante fator para o envelhecimento bem sucedido, além de combater os declínios físicos decorrentes desse processo. A prática de atividade física bem orientada deve ser voltada à manutenção da capacidade funcional do idoso.

3.2 CAPACIDADE FUNCIONAL E ENVELHECIMENTO

É relevante destacar pesquisas sobre a capacidade funcional nessa população e também os benefícios que um bom nível de capacidade funcional garantirá a esse idoso uma vida ativa, independente e um envelhecimento bem sucedido. Para Clark¹⁷ a capacidade funcional é definida como a capacidade para

desempenhar as demandas ordinárias e inesperadas da vida diária de forma segura e eficaz.

Papaléo Neto¹⁸ afirma que o indivíduo desenvolve suas capacidades até os 20 ou 31 anos, e após esta idade, o seu desempenho funcional vai declinando até atingir parâmetros indesejáveis, comprometendo a capacidade de realizar as atividades da vida diária. Sendo esse declínio natural e que com a presença do sedentarismo se agrava cada vez mais. Corroborando com essa afirmativa, Caldas¹⁹ afirma que o processo de envelhecimento, por si só, pode levar ao comprometimento da capacidade funcional dos idosos, embora o que indubitavelmente acelera e agrava a instalação de deficiências na aptidão funcional é o sedentarismo.

Assim, o estilo de vida é um importante fator na manutenção dos bons padrões de aptidão funcional, e como o processo de envelhecimento bem sucedido também decorre de uma prática constante de atividade física, faz-se necessário cada vez mais investir em espaços públicos para a prática de atividade física com um profissional devidamente credenciado para a mesma que é o professor de Educação Física. Sendo assim, evidências científicas sugerem que a prática de atividade física é um importante instrumento na recuperação, manutenção e promoção da saúde consequentemente da qualidade de vida¹⁴.

Diversas são as maneiras de se mensurar o nível de capacidade funcional de uma pessoa idosa. Pode ser por meio de escalas^{20, 21}, por testes motores^{22, 23} ou por testes indiretos²⁴.

A bateria de testes motores da AAHPERD desenvolvida por Oness²² e validada no Brasil por Zago e Gobbi⁸ é um dos instrumentos mais utilizados pelos pesquisadores brasileiros para mensurar nível de aptidão funcional. Esta bateria é uma das mais utilizadas devido à sua fácil aplicação, o seu baixo risco na execução dos testes físicos, o seu baixo custo e sua assimilação com as atividades da vida diária.

Muitos estudos têm elaborado um programa de atividade física visando a manutenção da capacidade funcional em idosos^{25, 26, 16, 27, 8}, e certificaram a importância de um programa de atividade física sistematizado priorizando a aptidão funcional, para

garantir a independência do idoso nas atividades da vida diária (AVD's), um envelhecimento pleno e bem sucedido e tornar nossos idosos cada vez mais longevos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento vem sendo cada vez mais evidenciado, devido ao aumento significativo desta população. Outras políticas públicas devem ser implantadas, visando o desenvolvimento de programas de atividades físicas sistematizados, além de um estilo de vida ativo conforme aponta a literatura. A Educação Física deve promover um estilo de vida ativo e reconhecer que esta parcela da população necessita de um profissional capacitado e que respeite as alterações decorrentes do processo de envelhecimento. Projetos que visem proporcionar um estilo de vida ativo, alimentação saudável e políticas públicas voltadas para os idosos são necessárias para essa população.

Dentre os aspectos positivos que envolvem benefícios para a população idosa, a prática da atividade física é um importante fator, comprovado cientificamente, que combate o declínio a capacidade funcional, previne diante das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) e também preserva a saúde mental, como foi possível observar na literatura.

A capacidade funcional é fator importante relacionado ao processo de envelhecimento, pois a preservação e manutenção dos componentes da capacidade funcional garantirão ao idoso a independência, autonomia, para a realização de muitas atividades, incluindo as AVD's. Assim, a prática de atividade física sistematizada e voltada para essa população, combate o declínio da capacidade funcional e mantém bons níveis de atividade física.

Os profissionais de Educação Física devem se reconhecer como parte nesse processo e, também, responsáveis pela promoção da atividade física. Assim reconhecendo a capacidade funcional como algo primordial e essencial para a autonomia e independência do idoso. Combatendo o declínio que ocorre nos componentes da capacidade funcional e proporcionando uma melhor qualidade de vida e, principalmente, a

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

longevidade. Sendo assim, diante do aumento da expectativa de vida para o idoso o mais importante é garantir a longevidade com qualidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Benedetti TRB; Mazo GZ; Gonçalves LHT .Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2014; 16(1): 1.
2. Silva NA, Menezes TN . Capacidade Funcional e sua associação com idade e sexo em uma população idosa. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2014; 16(3): 359.
3. Fiedler MM, Peres KG. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. Caderno de Saúde Pública. 2008; 24(2): 409 – 415.
4. Maciel ACC, Guerra RO. Influência dos fatores biopsicossociais sobre a capacidade funcional de idosos residentes no nordeste do Brasil. Revista Brasileira Epidemiológica. 2007; 10(2): 178 – 89.
5. Virtuoso Junior JS, Guerra RO. Fatores associados às limitações funcionais em idosos de baixa renda. Revista Associação Médica Brasileira. 2008; 54(5): 430 – 5.
6. Barbosa AR, Souza JMP, Lebrão ML, Laurenti R, Maurucci MF. Functional limitations of Brazilian elderly by age and gender differences: data from SABE survey. Caderno de Saúde Pública. 2005; 21(4): 1177 – 85.
7. Oness WH, Adrian M, Clark B, Hoeger W, Raab D, Wiswell R. Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years. The Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Association for research, Administration, Professional Councils, and Societies. Council on Aging and Adult Development. 1990.
8. Zago AS, Gobbi S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. Revista Brasileira de Cineantropometria e do Movimento. 2003; 11(2): 77 – 86.
9. Pereira FB, Moraes LFS, Paula AP, Safons MP. Efeito das Variáveis antropométricas e da idade no comportamento de força muscular de homens idosos. Brasília Med, 2010 ;47(1);26-34.
10. Jordão Neto A. Gerontologia básica. São Paulo: Lemos, 1997.
11. Santos SSC .Enfermagem geronto-geriátrica: da reflexão à ação cuidativa. João Pessoa: UFPB, 2000.
12. Spirduso WW. *Dimensões físicas do envelhecimento*. São Paulo: Manole.(2005)
13. IBGE. (2009). Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009. Série Estudos e Pesquisas. Rio de Janeiro. Retrieved from http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/default.shtm

14. Chodzko-Kajko WJ, Proctor DN, Fialarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner JS. American College of sports medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, Madison, V.47,n. 7,p.1510 -30,2009.
15. Strawbridge WJ, Deleger S, Roberts RE, Kaplan GA. Physical activity reduces the risk subsequent Depression of older adults. *Am J Epidemiol* 2002;156(4):328-34.
16. Antes DL, Rossato LC, Souza AG, Benedetti TRB, Borges GF, Mazo GZ. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. *Rev. Bras. Cineantropometria e desempenho humano*.14(2):125-133,2012.
17. Clark BA. Tests of fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. *JOPERD* 1989;60 (3) : 66-71
18. Papáleo Neto M. Autonomia e independência. In ____ *Gerontologia : a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: 1996
19. Caldas PC. Envelhecimento com dependência: Responsabilidade e demandas da família. *Cad de saúde pública*,2003;19(3):733 – 81
20. Andreotti RA, Okuma SS. Validação de uma bateria de Testes da vida diária para idosos fisicamente independentes. *Revista paulista de Educação Física*,13,46-49,1999.
21. Cardoso V, Gonçalves LH. Instrumentos de avaliação da autonomia no desempenho das atividades da vida diária do cliente idoso. *Arquivos catarinenses de Medicina*.24,41-48,1995.
22. Oness WH. Functional fitness assesment for adults over 60 years. American Alliance for Health, Physical Education, recreation and dance. 1990.
23. Rikli RE, Jones CJ. Development and validation of functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical activity*,7,129-161. 1999.
24. Raso V, Greve JMD. Exercício aeróbico ou com pesos melhora o desempenho nas atividades da vida diária de mulheres idosas. *Revista brasileira de medicina do esporte*,18,n. 2-mar/abr,2012.
25. Ueno DT, Gobbi S, Teixeira CVL, Sebastião E, Prado AKG, Costa JLR, Gobbi LTB. efeito de três modalidades de atividade física na capacidade funcional dos idosos. *Ver. Bras. Educ. fís. Esportes*, São Paulo,v. 26,n.2,p. 273-281,abr/jun,2012.
26. Mazo GZ, Sacomori C, Krug RR, Cardoso FL, Benedetti TRB. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. *Rer. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, Pelotas /RS,17(4):300-306, Agosto,2012.
27. Benedetti TRB, Mazo GZ, Gobbi S, Amorim M, Gobbi LTB, Ferreira L, Hoefelmann CP. Valores Normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a79 anos. *Rev Bras. Cineantropometria e desempenho humano*. 9(1):28-36,2007.